

Pescado Picante al Horno

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

16 onzas salmón o pes de carne blanca, fresco o congelado

1/4 cucharadita pimentón (paprika)

1/4 cucharadita polvo de cebolla

1/4 cucharadita ajo en polvo

1/8 cucharadita pimienta negra

1/8 cucharadita orégano seco

1/8 cucharadita tomillo deshidratado

1 cucharada jugo de limón

1 1/2 mantequilla casi derretida

Preparación

1. Si utiliza pescado congelado, deje descongelar en el refrigerador, según las instrucciones del paquete.
2. Caliente el horno a 350°F.
3. Separe o corte el pescado en 4 piezas. Coloque el pescado en un molde para hornear de 9x13x2 pulgadas.
4. Combine la paprika, ajo, y cebolla en polvo, pimienta, orégano y tomillo en un tazón pequeño.
5. Espolvoree la mezcla de hierbas (mezcla del paso anterior) y añada un poco del jugo de limón sobre el pescado. Luego vierta un poquito de la mantequilla semi-

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	19 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	60 mg
Sodio	115 mg
Total de Carbohidrato	1 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	23 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

derretida encima.

6. Hornee hasta que la carne del pescado esté suave y se deshaga con un tenedor, unos 20-25 minutos.

Notas

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Pumpkin Post/Banana Beat